

## AKKU.PUNKT

Ein Angebot zur Förderung von Kommunikation und Sozialkontakten

Die Themen werden interaktiv in Übungen, Diskussionen, Rollenspielen und mittels spielerischem Lernen erarbeitet.

### Termine 1. Quartal 2025

**Mittwoch, 15.01.2025, 16:00 – 18:00 Uhr**

#### Sender:in – Empfänger:in

- In welcher Rolle bin ich üblicherweise: bin ich kontaktfreudig oder lese ich lieber ein Buch? Entspreche ich eher der Eule oder dem Pagagei? Bin ich die Schildkröte oder der Sturm?
- Wie geht es mir, wenn ich meine vorrangigen Kommunikationsmuster wechsele. Wir werden es ausprobieren! Wie kann eine Nachricht/Botschaft auch wirklich ankommen?



**Mittwoch, 12.02.2025, 16:00 – 18:00 Uhr**

#### Soziale Codes

- sind die unausgesprochenen Regeln und Normen, die das Verhalten und die Interaktionen innerhalb einer Gesellschaft oder einer Gruppe leiten. Sie beeinflussen, wie Menschen miteinander kommunizieren, sich kleiden, sich verhalten und sogar, wie sie ihre Emotionen ausdrücken.
- Konkrete Beispiele zu den Themen Gestik, Körperhaltung, äußeres Auftreten, Körperhygiene, usw. werden diskutiert und besprochen.

**Mittwoch, 12.03.2025, 16:00 – 18:00 Uhr**

#### Gewaltfreie Kommunikation (GfK) - Übungen

- Wiederholen der Grundlagen der GfK (einfühlsames Zuhören, ehrlicher und achtsamer Selbstaussdruck)
- Übungen mit konkreten Beispielen

Die Teilnahme ist kostenlos und erfolgt mit vorheriger Anmeldung unter 01/513 15 30 - 0 oder [akkupunkt@promente.wien](mailto:akkupunkt@promente.wien). Wir freuen uns auf Sie!

Kontakt und weitere Information:

Mag.<sup>a</sup> Bettina Arbesleitner (Leiterin Sozialbegleitung)

bettina.arbesleitner@promente.wien, +43 1 513 15 30 – 205; +43 699 187 750 01